

88 チャレンジ会

グループ長 堀田公男

私共は、平成 25 年 2 月にシニア大学 35 期を卒業し、卒業後の 3 月「88 チャレンジ会」を設立し上小地区賛助会に入会させていただきました。今年で 11 年目を迎えております。

グループの紹介をさせていただきますと、グループ立ち上げ当初厚生労働省が「長野県の平均寿命は男女とも 80 歳以上で全国一」と大々的に報道され話題になりました。健康づくりとなる食生活で野菜の摂取量が全国一でこれに併せ積極的に適度の運動を実践している事が長寿の要因とのことでした。報道記事を見た私共は、これだ！健康づくりのため食生活での野菜接種、積極的に適度の運動を実施し、男女共 88 歳という長寿目標を掲げチャレンジしようという事から「88 チャレンジ会」というものを設立しました。



シニア大学で得た豊かな人間関係をより一層深め、長寿社会開発センターが推進軸としている生きがいと健康づくりを推進していくことを心掛けております。



(6月19日南相木ダムを1時間半程かけて一周し生きがいと健康づくりをしました。)

平成 25 年立ち上げ当初の
88 チャレンジ会



アリオ上田店
いきいき作品展

